

# ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

## Уважаемый друг!

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого». (В. Путин)

Не один нормальный человек не хочет быть больным, каждый стремится прожить жизнь долго и счастливо. По данным статистики, здоровье человека на 50% определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение.

Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука и одно из её направлений – формирование здорового образа жизни. Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное - это модно!

Соблюдай 10 правил здорового образа жизни!

## БУДЬ МОДНЫМ!

1. **Занимайся физкультурой** 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.

2. **Соблюдай режим питания.** Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.

3. **Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.

4. В свободное время занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.

5. **Знай и соблюдай правила общения.** -

Доброжелательно относитесь к людям.

(Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.)

Прежде чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить.

В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека.

Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое здоровье.

Помни! Общение это ежедневный труд!

6. **Соблюдай режим сна и бодрствования.** Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

**7. Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.** Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь спортом, при использовании спортивного инвентаря.

**8. Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!

**9. Занимайся закаливанием организма** и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.

**10. Не позволяй другим,** тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом **заманивать тебя в ловушку.** Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные веществ и их аналогов и других одурманивающих веществ. Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и однозначное **НЕТ!** Не позволяй другим делать что – то против своей воли!

**Сделать правильный выбор сложно, но это делает тебя увереннее, сильнее и успешнее!**